

De positieve PEUTER FLOW

**EEN ANDERE KIJK OP JE
'LASTIGE' 2- OF 3-JARIGE**

De nee-fase, terrible two's, peuterpuberteit: waarom belanden we zo makkelijk in die negatieve spiraal met onze peuter? Journalist Femke Zijlema is uitgemopperd en zoekt een oplossing. TEKST FEMKE ZIJLEMA

'Kom, we gaan eten, televisie uit, handen wassen, aan tafel!' Geen reactie. 'Nu!' zeg ik en zet de tv uit. Mijn dochter (3): 'Maar mama, ik wil *Paw Patrol* afkijken.' Ik zie een pruillip opkomen. 'Na het eten mag je verder kijken,' zeg ik snel. Eigenlijk wilde ik ze na het eten meteen in bad doen, maar ik heb geen zin in gedoe, en wil graag mijn zelfge vulde ravioli opeten voordat-ie koud is. Mijn zoon (5) strompelt naar de keuken, waar mijn dochter inmiddels is neergestreken op de grond. 'Ik wil niet eten. Ik wil tv kijken.' 'Dat mag straks, nu handen wassen.' Ze staat op en klampt zich vast aan mijn been. 'Jij moet mee,' dreigt ze. 'Handen wassen kun jij heel goed zelf, wil je het nog een keertje aan me laten zien?' hoor ik mezelf megarustig zeggen. Terwijl ik eigenlijk zou willen roepen: GA JE HANDEN WASSEN. GA AAN TAFEL. GA ETEN. HOU OP MET DAT GEZEUR. Dan ga ik maar zelf aan tafel zitten, met mijn dochter, inmiddels huilend, aan mijn been. Mijn man komt binnen, wast zijn handen en valt aan. 'Ha lekker, ravioli,' zegt hij en neemt een hap. 'Ravioli?' gilt mijn dochter. 'Dat lust ik niet!'

HET IS EEN (ANDERE) FASE Driftbuien (of in elk geval: driftig zijn), nee-zeggen, grenzen opzoeken, niet luisteren: leer ons ouders peuterpubergedrag kennen. 'Het is een fase,' hoor ik mezelf soms hardop zeggen. Maar bestaat er eigenlijk zoiets als peuterpuberteit? Nee, zegt Jo Hermanns, emeritushoogleraar pedagogiek. 'Puberteit zoals we dat bij tieners kennen, kenmerkt zich door hormonale veranderingen die zorgen voor disbalans en veranderend gedrag. Dat is niet het geval bij kinderen van twee tot vier jaar. Peuters kunnen wél een koppigheidsfase doormaken, die gaat vaak over iets niet willen of juist wel willen als het niet mag. Niet elk kind maakt deze fase door, temperament is van invloed, maar ook hoe jullie leven is ingericht en hoe je je kinderen opvoedt.' Hoogleraar pedagogiek en familierelaties Marian Bakermans-Kranenburg voegt

toe dat peuters, zo tussen de twee en drie jaar, in een onstuimige ontwikkelingsfase zitten: 'In de peuterfase ontwikkelen hun hersenen zich snel en ineens kunnen ze een hele hoop. Ze zijn beter in staat om zelf de wereld te verkennen, maar hebben hun ouders nog wel nodig om hun emoties te begrijpen en ontwikkelen. En dat is lastig als je nog niet alles kunt wat je zou willen, en niet alles mag wat je wel zou kunnen.' Zie daar een verklaring voor wat we zijn gaan zien als peutergedrag.

ZE MOETEN ZO VEEL Als de zoon (3,5) van Margreet (38) moet douchen maar geen zin heeft, dan is dat een recept voor gedoe. 'Ik til hem met zijn zeventien kilo naar boven en kleed hem uit, waarnaar hij in zijn blootje wegsprint. "Niet rennen in de badkamer!" roep ik hem achterna. Maar die regel maakt weinig indruk. Het is het begin van glijpartijen en niet luisteren. Eenmaal in de douche wast hij zich niet, weigert te staan en gaat schuivend op zijn buik terug naar zijn slaapkamer. Ik drup dan achter dat natte slakken spoor aan, want mezelf drooghouden lukt ook niet. Uiteraard heb ik met zachte hand en op strenge toon zijn gedrag proberen te beïnvloeden, maar helaas. *No luck.*' Dit gedrag heeft alles te maken met 'dingen die moeten', zegt Jo Hermanns. En het takenpakket van de peuters van tegenwoordig is aanzienlijk. 'Je wilt dat je kind gezond eet, lief is tegen anderen, naar je luistert als je wat vraagt, niet al te veel schreeuwt, niet slaat, schopt of jukt, zich meewerkend opstelt, wat terugzegt als iemand tegen hem praat, niet al te verwend is en ga zo maar door. Dát is al een heleboel. En daar komen dan ook nog al die dagelijkse dingen bij die óók moeten: met een lepel eten, zelf zijn speelgoed opruimen, op de wc zitten, handen wassen, spelletjes opruimen, zichzelf aankleden, uit bad als jij dat wilt, aan tafel als jij dat zegt, opschieten als jullie te laat zijn voor het kinderdagverblijf, een jas aandoen, de rugzak vasthouden, schoenen uitdoen, voeten vegen, tanden poetsen, mee →

‘Hoe meer een peuter moet, hoe lastiger het voor hem wordt en hoe groter de kans op conflicten’

naar de supermarkt, in het weekend naar vrienden van papa en mama... Maar de crux is: te veel moeten werkt averechts. Hoe meer een peuter moet, hoe lastiger het voor hem wordt. Zijn hersenen, uithoudingsvermogen, zelfregulatie en begrip van hoe dingen werken kunnen niet omgaan met een opeenstapeling van opdrachten. Laat staan ze uitvoeren! Het veroorzaakt stress.’ En dat uit zich in kortsluiting: dwars gedrag, woedeaanvallen, niet luisteren, huilen, etc. Kortom: hoe meer moetjes een peuter krijgt, hoe groter de kans op conflicten.

WESTERSE STRESS Af en toe een conflict met je peuter hoort erbij, maar als je met je peuter voortdurend in een soort spanning leeft, geeft dat een verhoogd stressniveau. Hermanns: ‘Het stressreguleringsstelsel, dus hoe peuters omgaan met stress, is nog niet goed ontwikkeld. Ze hebben hun emoties nog niet onder controle en een stressvolle situatie kunnen ze letterlijk niet handelen. Daarbij hebben ouders van nu veel te veel op hun bord. Ophalen, wegbrengen, werk, hun sociale leven, het huishouden, sport, familie, verantwoordelijkheden, zorgen: het veroorzaakt stress, druk op de ketel. Die stress voelt je peuter óók.’ Niet verwonderlijk dus dat die opstandige peuters een stuk minder dwars zijn als er een ander systeem van opvoeden is en ze opgroeien in een minder stressvolle omgeving. Hermanns: ‘Uit studies blijkt dat die koppigheidsfase van peuters in de Westerse wereld veel vaker voorkomt dan in andere culturen. Dat heeft te maken met dat moeten en de manier waarop we ons leven hebben ingericht met werk, sociale verplichtingen en stress.’ Zo zie je in Afrikaanse stammen bijvoorbeeld dat de kinderen veel tijd met elkaar doorbrengen en elkaar als het ware opvoeden. Daar kennen ze geen ouders die elkaar aankijken en zuchtend ‘Die peuterpuberteit hè?’ uitspreken. Sterker nog: twee- en driejarigen daar hebben waarschijnlijk nog nooit van het hele fenomeen driftbui gehoord.

HUISREGELS Oké duidelijk, minder moeten en minder stress is goed voor je peuter. Maar hoe werkt dat dan precies? Want de tv moet wel een keer uit, en je kunt je kind niet altijd maar zelf aankleden om conflicten te vermijden. Bakermans-Kranenburg: ‘Het is goed om je te realiseren dat een peuter er niet op uit is om zijn ouders uit te proberen of om expres regels te overschrijden.’ Anders dan wat vaak de algemene opvatting is. Want hoe vaak hoor je geen ongevraagd ‘hij test je uit’ als je kind niet luistert? ‘Maak heldere regels, daar worden ze rustig van. En hou je eraan. Dat kan op een sensitieve manier, door uit te leggen waarom iets niet mag bijvoorbeeld. Als grenzen niet helder zijn, lokt dat dwars gedrag uit. De machtsstrijd is daar een goed voorbeeld van: een ouder verbiedt zijn kind iets of dat kind moet per se iets doen, die is het daar niet mee eens, gaat drammen, dat eindigt in een driftbui en de ouder zegt: “Oké, voor deze ene keer dan.” Zo leert je kind: als ik mijn emoties maximaliseer, krijg ik mijn zin.’

GOED GEDAAN! Het zijn trouwens net mensen, die peuters, want ook op complimentjes doen ze het goed. Bakermans-Kranenburg: ‘Peuters zijn gevoelig voor positieve feedback, dan voelen ze zich begrepen en dat vinden ze prettig. Zeg bijvoorbeeld tijdens het aankleden: “Doe jij een sok, doe ik je broek.” Dat is een klein, behapbaar taakje, en je kunt een compliment geven als het lukt.’ Ook leuk: hou eens een dag bij hoeveel complimenten je je kind geeft, en verdubbel dat de dag daarna. ‘Daar krijgt je kind zelfvertrouwen van. Zijn brein maakt een gelukstofje aan waardoor-ie de sok nog een keer aandoet, en voordat je het weet, is die andere ook aan.’ Ik moet denken aan onze ochtendhaast en zie mezelf naast mijn dochter zitten, terwijl ze haar sok probeert aan te trekken. Normaal gesproken zou ik ondertussen de tandenborstels pakken en mijn mascara opdoen. Ik moet dus de wekker eerder gaan zetten, besef ik. Goed idee, zegt Bakermans-Kranenburg, want

de succesfactoren voor een positieve peuterflow, naast minder moeten, zijn de tijd nemen, aandacht geven en grenzen stellen. 'Hoe meer tijd en aandacht je hebt, hoe minder stress en druk er is en hoe beter je de signalen van je kind oppikt. Nu zijn niet alle peuters hetzelfde, en heeft het ene kind meer temperament dan het andere. Hermanns: 'Hoe meer pit, hoe feller en driftiger een peuter kan zijn, hoe beter hij gedijt bij duidelijkheid. Kondig aan wat jullie straks gaan doen, bereid hem voor en vertel wat je van hem verwacht. Bijvoorbeeld: "Je mag nog deze aflevering afkijken en dan gaan we eten."

RUST IN HUIS Als de zoon van Margreet met zijn natte buik over de badkamervloer schuift, lukt tot tien tellen niet meer. En ook ik ontplof weleens terwijl ik dat niet wil. Zeker de eerste zes weken van de lockdown, toen we allemaal thuis waren en werkten. Waarom kan de ene ouder beter omgaan met peuterdriften dan de andere? Volgens Hermanns heeft dat alles te maken met je eigen stressregulatie. Hoe meer je op je bord hebt, hoe heftiger je reageert op negatief gedrag van je kind. Het is volgens hem dus goed om te onderzoeken hoe je je eigen stress kunt reduceren en meer rust in je leven kunt brengen. 'En breng structuur aan, dat is fijn voor je kind, maar ook voor jezelf. Structuur helpt in tijden van stress.' Bakermans-Kranenburg sluit zich daarbij aan: 'Hoe minder stress de ouders hebben, hoe meer rust en stabiliteit er in huis is, dat is ontzettend belangrijk. Dankzij voorspelbaarheid en vertrouwen kunnen je kinderen de wereld en zichzelf beter ontdekken.'

Tijd voor actie, zou Ryder van *Paw Patrol* zeggen. Dus voordat de kinderen tv gaan kijken zodat ik kan koken, ruimen we eerst samen het speelgoed op. Op advies van Hermanns zeg ik, als het eten bijna klaar is: 'Jullie mogen deze aflevering nog afkijken, dan zet ik de tv uit en gaan we eten.' Zo gezegd, zo gedaan. Ik loop met mijn dochter mee naar de kraan en ga naast haar staan als ze haar handen wast. 'Wat ruiken je handen lekker van de zeep,' complimenteer ik haar. We gaan aan tafel zitten en mijn dochter pakt pasta met haar hand in plaats van haar lepel. 'Geef niet, zorg dat er zo min mogelijk moet,' hoor ik Hermanns zeggen. Even is het stil. Iedereen eet smakelijk, mijn man vraagt aan mijn dochter of ze leuk gespeeld heeft. Straks nog een complimentje uitdelen, bedenk ik, en mijn politiekpak aan de wilgen hangen. Ik neem een hap van mijn eten: man, wat smaakt dat toch veel lekkerder als het warm is. ♦

'Breng structuur aan, dat is fijn voor de kinderen én voor jou; zeker in tijden van stress'